

**STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE* PADA
WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**



Disusun oleh:

Dwi Yuliwati

5171001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL**

2021

**STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE* PADA
WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**



Disusun oleh:

Dwi Yuliwati

5171001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

**STUDI LITERATUR EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE*
PADA WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN**

(Literature Study of the Effectiveness of Pelvic Floor Exercise in
Women With Urine Incontinence)

Oleh:
DWI YULIWATI
5171001

Dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional pada Tanggal : 26 Juli 2021

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Program Studi Diploma IV Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

Ketua Program Studi



Sevy Astriyana, S.St.FT.,M. Or



Binuko Amarseto, SSt.FT., M.Or

Pembimbing Pendamping



Lilik Ariyanti, S.K.M., M.P.H

Tim Penguji

Ketua : Sevy Astriyana, S.St.FT.,M. Or



Anggota :

1. Lilik Ariyanti, S.K.M., M.P.H



2. Warih Anjari Dyah K, SSt.FT.,M. Or :



3. Rini Widarti, S.St.FT.,M.Or



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Atas berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan segala kekurangannya. Dengan kerendahan hati bersama keridhoanmu ya Allah, kupersembahkan karya sederhana ini untuk yang terkasih dan tercinta:

Orangtuaku tercinta dan tersayang, terimakasih atas kasih sayang, dukungan, dan nasihatnya. Jerih payah pengorbanan yang bapak dan ibu berikan untukku agar dapat menggapai cita-cita. Serta doa yang kau lantunkan di setiap sujud malammu memudahkan setiap urusanku dan mengiringi setiap langkah keberhasilanku.

Bapak Binuko Amarseto, SSt.FT.,M.Or selaku Ketua Program Studi D IV Fisioterapi terimakasih atas ilmu, didikan, pengalaman, serta motivasi yang telah diberikan. Semoga allah memberikan balasan atas ilmu dan kebaikan yang telah bapak berikan.

Dosen pembimbing saya Ibu Sevy Astriyana, S.St.FT.,M. Or dan ibu Lilik Ariyanti,S.K.M.,M.P.H terimakasih atas waktunya, bimbingan dan masukannya dalam penyusunan proposal dan skripsi dengan penuh kesabaran. Semoga allah memberikan balasan atas ilmu dan kebaikan yang telah ibu berikan.

Semua bapak/ ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta terimakasih banyak untuk semua ilmu, didikan, dan pengalaman yang telah diberikan. Teman-teman Program Studi D IV Fisioterapi angkatan 2017 terimakasih untuk memori yang sudah kita rajut disetiap harinya, atas canda tawa yang setiap hari kita miliki, dan support kalian yang luar biasa. Sehingga masa kuliah selama 4 tahun ini menjadi lebih berarti. Semoga saat-saat indah itu akan selalu menjadi kenangan yang paling indah

HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Dwi Yuliwati

NIM : 5171001

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “**STUDI LITERATUR EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE* PADA WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN**” adalah betul-betul karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Sukoharjo, 26 Juli 2021

Yang membuat pernyataan

Dwi Yuliwati

MOTTO

“ Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik untukmu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. ALLAH mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Q.S. AL-Baqoroh:216)

“Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu memanfaatkan menggunakan untuk memotong ia akan memotongmu (Mengilasmu)”

(H.R Muslim)

“Tidak penting seberapa lambat aku bergerak selama tidak berhenti disuatu tempat, karena hidup terus berjalan – Confucius –”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
KATA PENGANTAR	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian	3
D.Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A.Kajian Teori	4
B.Kerangka Pikir	18
C.Kerangka Konsep	19
D.Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A.Rancangan Penelitian	20
B.Waktu Penelitian	20
C.Subyek Penelitian.....	20
D.Variabel Penelitian	21
E.Prosedur Penelitian.....	21

F. Jadwal Penelitian.....	23
G. Metode Pengumpulan Data.....	24
H. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Kegel Exercise</i>	14
Gambar 2.2 Gerakan <i>Kegel Exercise</i>	14
Gambar 2.3 Gerakan <i>Bladder Training</i>	15
Gambar 2.4 Gerakan <i>Core Stability</i>	16
Gambar 2.5 Gerakan <i>Core Stability</i>	16
Gambar 2.6 Gerakan <i>Bridging Exercise</i>	17
Gambar 2.7 Gerakan <i>Bridging Exercise</i>	17

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	26
Tabel 4.1 Hasil Penelitian	29
Tabel 4.2 Deskripsi Latihan	32

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan

ABD : (*Abdominal muscle*)

PFM : (*Pelvic floor muscle*)

VKD : (*Vibrance kegel device*)

PFME : (*Pelvic floor muscle exercise*)

PME : (*Pelvic muscle exercise*)

SUI : (*Stress inkontinensia urin*)

PFMT : (*Pelvic floor muscle training*)

GT : (group treatment)

IT : (individual treatment)

CG : (control group)

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1.</i> Skala Oxford.....	41
<i>Lampiran 2.</i> Kuesoner ICIQ-UI.....	43
<i>Lampiran 3.</i> Pengukuran Skala Ruis.....	45
<i>Lampiran 4.</i> Daftar Riwayat Hidup Penulis.....	46

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Atas berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE* PADA WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN”** skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di Program Studi Diploma IV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional.

Dalam penyusunan seminar proposal ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Apt. Hartono, M.Si selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional
2. Binuko Amarseto, S.St.FT.,M.Or selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Sekolah Ilmu Kesehatan Nasional
3. Ibu Sevy Astriyana, S.St.FT., M.Or selaku pembimbing I skripsi
4. Ibu Lilik Ariyanti, S.K.M., M.P.H selaku pembimbing II skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 26 Juli 2021

INTISARI

STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR EXERCISE* PADA WANITA DENGAN INKONTINENSIA URIN

Dwi Yuliwati

Program Studi DIV Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Jalan Solo Baki, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo

(Dibimbing oleh: Sevy Astriyana, S.St.FT.,M.Or dan Lilik Ariyanti,
S.K.M.,M.P.H)

Latar Belakang: Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak terkendali dan tanpa melihat frekuensi maupun jumlahnya yang mana keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial, dan higienis bagi penderitanya. Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang sangat sering terjadi pada semua wanita, anak-anak, orang dewasa maupun pada laki-laki pada usia 15-74 tahun. Gejala inkontinensia urin bisa disebabkan karena setelah proses persalinan, penurunan produksi hormon estrogen, atlit angkat beban yang menyebabkan otot-otot dasar panggul melemah. Ada beberapa latihan dalam menurunkan gejala inkontinensia urin salah satunya *pelvic floor exercise*, *kegel exercise*, *bridging exercise*, *core stability* dan *bladder training*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui efektivitas *pelvic floor exercise* pada wanita dengan inkontinensia urin.

Metode Penelitian: Studi yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian dari jurnal nasional dan internasional tahun 2010-2021 pada PubMed, Science direct dengan Key word yang digunakan “women”, “inkontinensia urin”, “efektivitas *pelvic floor exercise*”, “*kegel exercise*”, “*bladder training*”, “*core stability*”, “*Bridging exercise*”.

Hasil Penelitian: Adanya pengaruh pemberian *pelvic floor exercise*, *kegel exercise*, *bladder training*, *core stability*, *bridging exercise* untuk menurunkan gejala inkontinensia urin pada wanita

Kesimpulan: Pemberian latihan *pelvic floor exercise* efektif menurunkan gejala inkontinensia urin pada wanita.

Kata kunci: *pelvic floor exercise*, wanita, inkontinensia urin.

ABSTRACT

LITERATURE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF PELVIC FLOOR EXERCISE IN WOMEN WITH URINE INCONTINENCE

Dwi Yuliwati

Physiotherapy DIV Study Program, College of Health Sciences

Jalan Solo Baki, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo

(Supervised by: Sevy Astriyana, S.St.FT.,M. Or *and* Lilik Ariyanti,S.K.M., M.P.H)

Background: Urinary incontinence is the uncontrollable expulsion of urine at an uncontrollable time and regardless of the frequency or amount which can cause physical, emotional, social, and hygienic problems for the sufferer. Urinary incontinence is a health problem that is very common in all women, children, adults and men at the age of 15-74 years. Symptoms of urinary incontinence can be caused by after childbirth, decreased production of the hormone estrogen, athletes lift weights which causes the pelvic floor muscles to weaken. There are several exercises to reduce urinary incontinence symptoms, one of which is pelvic floor exercise, kegel exercise, bridging exercise, core stability and bladder training.

Research Objectives: To determine the effectiveness of pelvic floor exercise in women with urinary incontinence.

Research Methods: The study was conducted in collecting research data from national and international journals in 2010-2021 at PubMed, Science direct with the keywords used "women", "urinary incontinence","effectiveness of pelvic floor exercise", "kegel exercise", "bladder training", "core stability", " Bridging exercise".

Research Results: The effect of giving pelvic floor exercise, kegel exercise, bladder training, core stability, bridging exercise to reduce urinary incontinence symptoms in women.

Conclusion: Pelvic floor exercises was effective in reducing urinary incontinence symptoms in women.

Keywords: Pelvic floor exercise, women, urinary incontinence.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak terkendali dan tanpa melihat frekuensi maupun jumlahnya yang mana keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, social dan higienis pada penderitanya. Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang sangat sering terjadi pada wanita, namun secara keseluruhan inkontinensia dapat terjadi pada laki-laki, anak-anak, dewasa dan wanita usia lanjut. Inkontinensia urin sendiri bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan gejala yang menimbulkan gangguan kesehatan, social, psikologi serta dapat menurunkan kualitas hidup (Soetojo, 2009). Beberapa studi yang dipublikasikan pada 10 tahun yang lalu memperkirakan insidensi dari inkontinensia urin terjadi pada periode 3- 5 tahun insidensi per tahun untuk kasus baru inkontinensia berkisar antara 5%- 8%, akan tetapi yang mengejutkan adalah angka rata-rata kasus remisi tahunan adalah antara 10% - 38%. Ini merupakan perjalanan panjang dimana sekali seseorang wanita mulai mengalami inkontinensia urin, dia akan mengalami gejala simptomatik sampai ada terapi koreksi, tetapi ini tidak selamanya benar (valid). Hal ini menandakan bahwa inkontinensia urin merupakan penyakit yang sering terjadi, berkisar antara 15% dan 30% pada wanita dewasa di berbagai keadaan waktu (pereira, vala, & leyens, 2009).

Prevalensi ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia sampai usia 50 keatas, dimana ini hal yang penting adalah rata-rata angka remisi pada inkontinensia urin cukup tinggi sekitar 38% per tahun. Sementara itu data pada WHO tentang remisi spontan dibandingkan keluhan yang terus menerus tidak diketahui, ini harus di ingat bahwa subjek dengan keluhan yang minimal tidak selalu harus di intervensi, dan sebagian besar dari mereka akan sembuh dengan perlahan-lahan seiring waktu. Masalah inkontinensia urin merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita

yang ditandai dengan, tidak mempunyai mengendalikan pengeluaran urin sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan sosial dan emosional sehingga berdampak pada gangguan kesehatan.

Pelvic floor exercise dapat membantu dengan gangguan inkontinensia urin terutama wanita (park, kang, ningrum, & hartinah, 2014). Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi gangguan inkontinensia urin yaitu menggunakan metode dengan salah satunya adalah melakukan latihan *pelvic floor exercise*. Dimana metode ini mudah dilakukan, tidak mengeluarkan biaya, efektif dan tidak memiliki efek samping. *Pelvic floor exercise* merupakan suatu latihan yang berguna mempertahankan kekuatan otot dasar panggul dan mengkontraksikan otot detrusor kandung kemih sehingga meminimalkan inkontinensia urin (Sari et al, 2020)

Pemberian *pelvic floor exercise* bisa meningkatkan sensor sfingter dalam konstiksi dan pengeluaran cairan yang mungkin keluar dari sfingter. *Pelvic floor exercise* menjadi aktifitas yang dibutuhkan untuk meningkatkan stimulus panggul bagian bawah, khususnya pada lansia wanita. Hal tersebut perlu dilakukan secara terjadwal untuk mengevaluasi penurunan inkontinensia urin (Cha et al, 2016). Pemberian *pelvic floor exercise* atau latihan berkemih telah berhasil meningkatkan dan memperkuat otot – otot pada sistem perkemihan baik pria atau wanita (Sims et al, 2011)

Pelvic floor exercise ini sangat bermanfaat bagi wanita. Latihan ini juga sangat menghemat biaya. Sehingga latihan ini bisa dilakukan secara mandiri. Pasien bisa melakukannya kapan saja, dan dimana saja bisa dilakukan saat melakukan pekerjaan lain, dan tanpa kunjungan rutin ke rumah sakit sehingga intervensi latihan otot dasar panggul dengan *pelvic floor exercise* ini bisa disebut dengan intervensi ekonomis. Intervensi latihan penguatan otot dasar panggul dilakukan dalam keadaan menjelang tidur, bangun tidur dan pada saat pagi hari (saat sarapan pagi), siang dan sore hari (park, kang, ningrum, & hartinah, 2014)

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah efektivitas *pelvic floor exercise* pada wanita dengan gangguan inkontinensia urin?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas *pelvic floor exercise* pada wanita dengan gangguan inkontinensia urin.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui jenis dan gerakan *pelvic floor exercise*
- b. Untuk mengetahui pemberian dosis *pelvic floor exercise* yang efektif untuk penurunan inkontinensia urin.
- c. Untuk mengetahui efektivitas *pelvic floor exercise* pada wanita dengan gangguan inkontinensia urin.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini, maka dapat diambil manfaat sebagai berikut:

1. Penulis

Melatih penulis dalam menuangkan gagasan pemikiran tentang tema yang diambil dan menambah wawasan acuan atau informasi untuk belajar.

2. Fisioterapi

Sebagai gambaran/ referensi bagi tenaga kesehatan khususnya fisioterapi tentang latihan yang tepat untuk penanganan kasus inkontinensia urin pada wanita.

3. Masyarakat

Sebagai tambahan informasi dan masukan bagi para wanita tentang gerakan *pelvic floor exercise* pada inkontinensia urin

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dengan *literature review* yang diambil dari beberapa jurnal nasional dan internasional, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif non interaktif atau bisa disebut penelitian analitis. Penelitian kualitatif non interaktif dilakukan dengan melakukan pengkajian berdasarkan analisis dokumen (Herdiansyah, 2010) .

B. Waktu Penelitian

Studi literatur jurnal dilaksanakan mulai tanggal 27 Maret- Juni 2021 melalui situs jurnal online. Sedangkan tempat penelitian adalah secara online dengan metode kajian *literature review*.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang akan diteliti, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang efektifitas *pelvic floor exercise* pada wanita dengan gangguan inkontinensia urin.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan subyek yang akan diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2010). Sampel pada penelitian ini yaitu jurnal membahas efektifitas *pelvic floor exercise* terhadap inkontinensia urin pada wanita, yang dianggap memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Jurnal yang membahas efektifitas *pelvic floor exercise* terhadap inkontinensia urin pada wanita.
- 2) Artikel atau jurnal full text.

- 3) Jurnal nasional dan internasional yang terbit pada tahun 2010-2020 bahasa Inggris.
 - 4) Jurnal yang menggunakan rancangan dengan studi *Experimental, Randomized controlled trial*.
 - 5) Sampel pada artikel dan jurnal berjenis kelamin wanita dan mengalami inkontinensia urin.
- b. Kriteria eksklusi
- 1) Jurnal yang dengan rancangan penelitian literature review systematic review, atau meta analisa.
 - 2) Mempunyai riwayat dari kecil.
 - 3) Pasien dengan diagnose stroke
 - 4) Mempunyai penyakit jantung dan penyakit DM.

D. Variabel Penelitian

Variabel Terikat: Inkontinensia urin pada wanita.

Variabel Bebas: *pelvic floor exercise*.

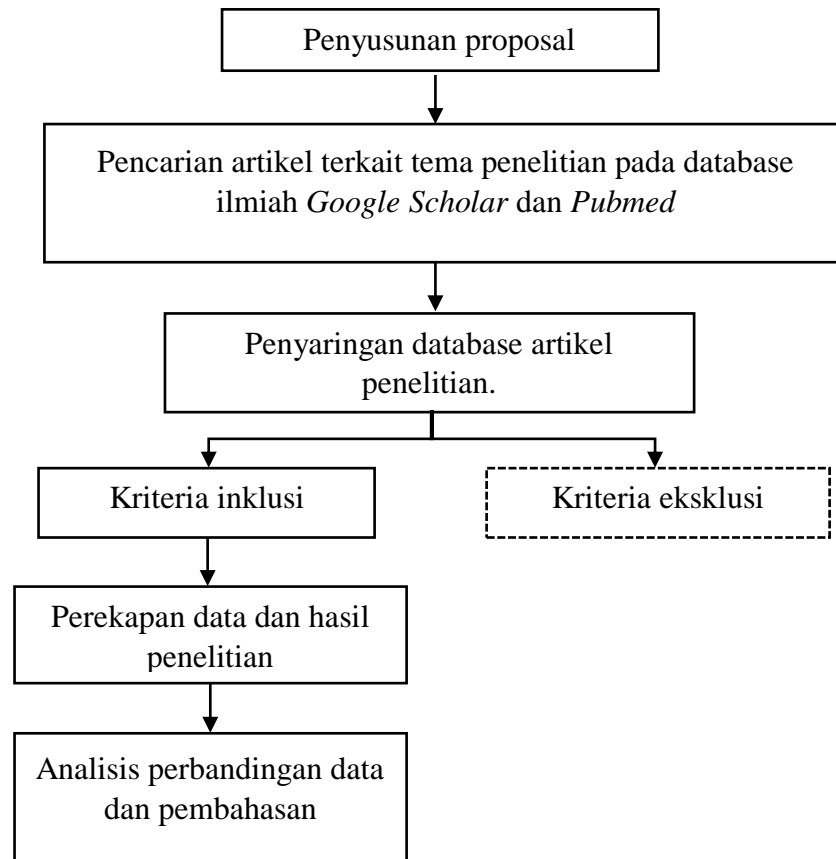
E. Prosedur Penelitian

1. Identifikasi masalah
2. Pengajuan judul
3. Pencarian data

Setelah menemukan topik yang menarik, langkah selanjutnya untuk membuat penelitian dengan studi literature adalah dengan melakukan pencarian data dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik, strategi pencarian dimulai dari “inkontinensia urin” dan “efektivitas latihan *pelvic floor exercise*”, “women”, “latihan otot dasar panggul”, “wanita”, serta kata kunci yang berhubungan dengan kata kunci *pelvic floor exercise* untuk inkontinensia urin dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

4. Key word yang digunakan “women”, “inkontinensia urin”, “pengaruh pemberian *pelvic floor exercise*”, “penguatan otot dasar panggul”, “wanita”, “efektivitas *pelvic floor exercise*”, “kegel exercise”, “bladder training”, “core stability”, “Bridging exercise”.

5. Penyusunan proposal dengan mengikuti pedoman skripsi.
6. Mengumpulkan jurnal yang sesuai dengan kriteria dengan menggunakan situs PubMed, Science direct.
7. Struktur studi literature secara sistematis prosedur penelitian yang menulis dilakukan sebagai berikut :



Bagan 3. 1 Alur *Literature Review*

G. Metode Pengumpulan Data

Studi yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian dari jurnal nasional dan internasional tahun 2010-2021 pada PubMed, Science direct dengan Key word yang digunakan “*women*”, “*inkontinensia urin*”, “*pengaruh pemberian pelvic floor exercise*”, “*penguatan otot dasar panggul*”, “*wanita*”, “*efektivitas pelvic floor exercise*”, “*kegel exercise*”, “*bladder training*”, “*core stability*”, “*Bridging exercise*”.

H. Teknik Analisis Data

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan lalu diringkas dan dimasukkan sesuai kriteria literature ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil temuan penelitian metode analisis yang digunakan adalah analisis dari jurnal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan pada penelitian ini melalui Studi kepustakaan atau Studi literatur dengan merangkum 6 jurnal yang berhubungan dengan permasalahan penelitian didapatkan hasil: pemberian pelvic floor exercise efektif menurunkan gejala inkontinensia urin pada wanita.

B. Saran

Berdasarkan studi literatur yang penulis sampaikan, berikut saran yang dapat penulis sampaikan:

1. Untuk Peneliti berikutnya bisa memperbarui sumber literature mengenai latihan *pelvic floor exercise* dengan gerakan yang lebih spesifik lagi yang ditunjukkan untuk menurunkan gejala inkontinensia urin pada wanita.
2. Untuk Masyarakat dapat menambah wawasan bagaimana cara melakukan latihan secara mandiri dalam latihan *pelvic floor exercise* untuk menurunkan gejala inkontinensia urin.
3. Untuk Fisioterapi dapat menambah ilmu tentang intervensi latihan yang lebih baik dengan *pelvic floor exercise* dalam menurunkan inkontinensia urin.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriyana S, W. (2012). *pengaruh keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia*. From eprints.ums.ac.id.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu Edisi 1.
- Cha et al. (2016). 1431-1437. From Pelvic floor muscle exercise system designed for the prevention of urinary incontinence.: <https://search.proquest.com/docview/1799903894?accountid=17242>.
- Darmojo, B. (2015). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Fkui : Jakarta.
- Eder R . (2014). From pelvic floor muscle stimular in addition to kegel exercises for the treatment of female stress urinary incontinence: <http://dx.doi.org/10.2217/whe.13.67> Retrieved
- Edwards. (2015). Lower urinary tract symptoms and falls in older women a case control study. *Maturitas journal*, 308-311.
- Elder. (2014). From pelvic floor muscle stimular in addition to kegel exercises for the treatment of female stress urinary incontinence: <http://dx.doi.org/10.2217/whe.13.67> Retrieved
- Felicisimo F, m., mendonca, m., saleme, s., pinto, z., fonseea, m., filho , s., & lopes, a. (2010). Intensive supervised versus unsupervised pelvic floor muscle training for the treatment of stress urinary incontinence: a randomized comparative trail. *the international urogynecological*, 835-840.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metedologi Penelitian Kualitatif*.
- Hermie. (2021). Deteksi Inkontinensia urin pada usia post menopause dengan menggunakan kuesoner IIQ-7 dan UDI-6.
- Insani, U. (2018). Efektivitas latihan kegel dalam penurunan kejadian inkontinensia urin. *Ilmu Keperawatan Medial Bedah*, 1-57.
- Jahromi, k. m., Talebizaedeh, m., & Mirzei , m. (2015). The Effect of Pelvic Muscle Exercises on Urinary Incontinency and self-esteem of elderly females with stress urinary incontinence. *global journal of health science*, 1916-9744.
- Kamel, m. d., a, a., Thabet, Sayed, a., Tantawy, Muhamed, m., & MD, r. (2013). Effect of abdominal versus pelvic floor muscle exercise in obese egyptian women with mild stress urinary incontinence: a randomized controlled trail. *journal homepage*, 12-18.

- Kemenkes. (2013). Jalan HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav 4-9, Jakarta 12950: <http://www.kemkes.go.id>.
- Kemenkes. (2019). <http://www.kemkes.go.id>: Jalan HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav 4-9, Jakarta 12950.
- Kurniawan, G. M. (2017). Core Stability Exercise Lebih Baik Dibandingkan McKenzie Exercise . *Sport and Fitness* , (pp. 33-39).
- Kustini. (2011). Pelatihan Terpadu (Kegel & Core Stability) Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Wanita Multipara. *Jurnal Fisioterapi*, 56-76.
- Kustini S. (2011, april). @*yahoo.com*. From Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Wanita Multipara.
- Meridean, M. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik. *EGC*.
- Michael. (2021). Kuesoner Kebahagiaan Oxford. <Http://id.scribd.com>.
- Milsom. (2013). Epidemiology of urinary incontinence and other lower urinary tract symptoms, pelvic organ prolapses and anal incontinence., (pp. 15-108).
- Mooney . (2017). Nursing. *histologi vakultas kedokteran*, 145-57.
- Musiana, N. P. (2013). Pengaruh latihan kandung kemih (bladder terhadap interval berkemih lanjut usia . *Keperawatan*, 214-219.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya.
- Novera, M. (2016). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi BAK Pada Lansia Inkontinensia Urin . *ilmiah Fisioterapi (JIF)*.
- Nugroho, W. H. (2012). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. *EGC*, 3.
- Ong, a. t., Khong, y. s., Keng , l. n., Ting swira, j., Kamal, n., Yeoh, s. w., . . . Razack, h. a. (2015). Using the Vibrance Kegel Device With pelvic floor exercise for stress incontinence urinary incontinence: a randomized controlled pilot study. *The Authors. Published by Elsevier Inc* (pp. 0090-4295). kuala lumpur, malaysia: (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).
- Park, Kang, Ningrum, s. y., & Hartinah, d. (2014). Effect of Kegel excises on the management of female stress urinary incontinence. *systematic review of randomized controlled trials*.
- Pereira. (2012). effects of physical therapy in older women with urinary incontinence. *journal of obstrettrics and gynecology and reproductive biology*, 463-8.

- Pereira, C., Vala, J., & Leyens, J. (2009). Outcome of a randomized double-blind placebo-controlled trial of botulinum toxin for refractory overactive bladder. *J-Urol*, 2608-2615.
- Pereira, s., Grasiela, n., Correia, & Driuso, p. (2011). Individual and group pelvic floor muscle training versus no treatment in female stress urinary incontinence : a randomized controlled pilot study. *European journal of obstetrics & gynecology and reproductive biology*, 465-471.
- Perevich M. (2009). Outcome of a randomized double-blind placebo-controlled trial of botulinum toxin for refractory overactive bladder. *J-Urol*, 2608-2615.
- Sansoni. (2011). Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia pada lansia. *Ilmiah Jurnal (JIF)*.
- Sari. (2020). Latihan Kegel Exercise Efektif Untuk Mengatasi Inkontinensia Urin Pada Pasien Post Operasi Prostatectomy. *Jurnal ABM Mengabdi*, 1-7.
- Sims. (2011). Urinary incontinence in a community sample of older adults. *prevalence and impact on quality of life.*, 15-16.
- Sinclair. (2011). Urinary Incontinence in women the obstetrician and gynecologist. 143-8.
- Soetojo. (2009). *inkontinensia urin perlu penanganan multi disiplin*. blog unair featuring soetojo fakultas kedokteran.
- Soetojo. (2009.29 Sep 2019). Inkontinensia urin perlu penanganan multi disiplin. *Universitas Airlangga. Surabaya*.
- Sukurni. (2020). peningkatan kemampuan berkemih melalui senam kegel bagi lansia di loka rehabilitasi sosial lanjut usia minama kendari. *journal of Community Engagement In Healt*, 50-54.
- Sulistyaningsih, D. (2015). Latihan Otot Dasar. *Nurscope*, 1-7.
- Sutarmi, .. S. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Diunit Rehabilitasi sosial. *journal Riset Kesehatan*, 1-6.
- Tajiri, k., Ming, h., maruyama, hitoshi, & Pt, P. (2014). Effects of Co-contraction of Both Transverse abdominal muscle and pelvic floor muscle exercises for stress urinary incontinence: a randomized controlled trial. *The Society of Physical Therapy Science. Published by IPEC Inc.*, (pp. 1161-1163). japan.
- Tamher S, N. (2018). Kesehatan Usia Lanjut dengan pendekatan Asuhan Keperawatan. *Salemba Medika*.
- WHO. (2013). *World health Organization*. From klarifikasi lansia.

- Widianti, A. T. (2018). Senam Kesehatan. *Ilmiah Fisioterapi (JIF)*.
- William, K. (2010). Stress urinary incontinence treatment and support . 45.
- You , B., Xu, H., Chen , X., Liu, L., & Amelia, R. (2016). Analysis of coping styles of elderly women patient with stres urinary incontinence. *Science Direct*, 153-7.
- Zhu H, X. Y. (2012). Analysis of influence factors of quality of life of lifeof female stress urinary incontinence.